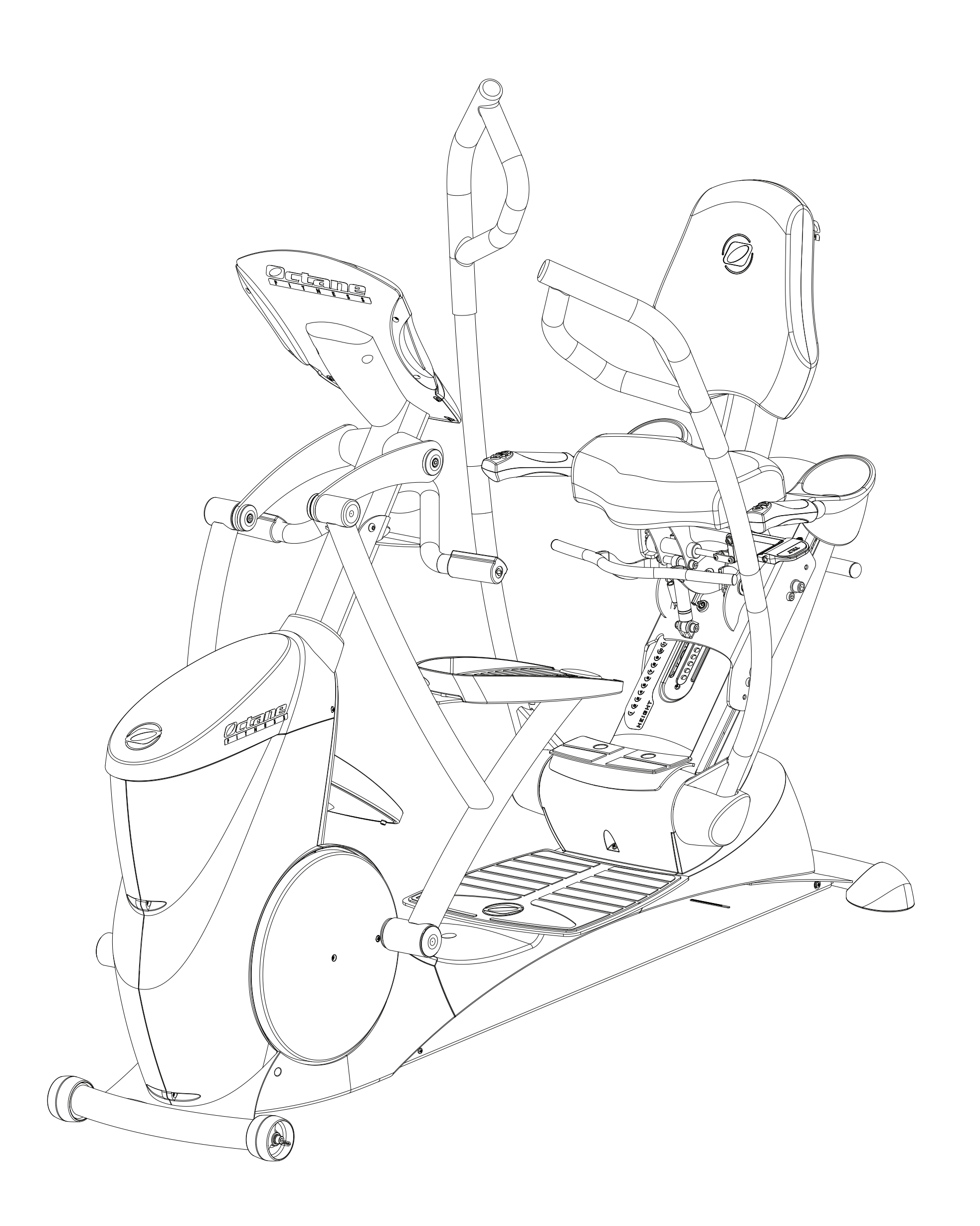


# xRide™

## xR6000

## MODE D'EMPLOI

**Ce produit est uniquement conçu pour un usage commercial.**

# VEUILLEZ LIRE ET CONSERVER CES INSTRUCTIONS

# INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

**AVERTISSEMENT !** Il est recommandé à tous les utilisateurs de cette machine de consulter un médecin avant de commencer tout programme d'exercices. Cette recommandation concerne particulièrement les personnes âgées de plus de 35 ans ou ayant des problèmes de santé. Si, au cours de l'exercice, l'utilisateur ressent des douleurs dans la poitrine, s'il a des nausées, des vertiges ou des difficultés respiratoires, il doit arrêter immédiatement son exercice et consulter son médecin avant de réutiliser cet appareil.

Assurez-vous que tous les entraîneurs personnels et les commerciaux du club lisent ce mode d'emploi avant de faire fonctionner ce vélo elliptique à position assise. Par ailleurs, laissez ce mode d'emploi à disposition des utilisateurs.

**AVERTISSEMENT !** Des précautions de base doivent toujours être prises lors de l'utilisation d'un produit électrique.

Pour réduire les risques de brûlure, d'incendie, d'électrocution ou de blessures :

- Utilisez cet appareil d'exercice uniquement dans le cadre pour lequel il a été conçu conformément aux descriptions de ce mode d'emploi. Ne modifiez **pas** le produit de quelque manière que ce soit.
- Ne retirez **pas** les enveloppes de protection en plastique de l'appareil. Toute tâche de réparation doit uniquement être effectuée par du personnel autorisé par Octane Fitness . Les parties mobiles situées sous les enveloppes de protection peuvent être extrêmement dangereuses si elles sont à nu.
- **Ne jamais** faire fonctionner ce vélo elliptique si un câble ou une fiche sont abîmés, s'il ne fonctionne pas correctement, s'il est tombé, a été endommagé, ou a été en contact avec un liquide. Si tel est le cas, veuillez retourner le vélo elliptique à votre revendeur local ou à Octane Fitness pour contrôle et réparation.
- **Ne jamais** faire fonctionner ce vélo elliptique si les orifices d'aération sont bouchés. Veillez à ce que les orifices d'aération ne soient pas obstrués par des peluches, cheveux, etc.
- **Ne pas** utiliser le vélo à l'extérieur.
- **Ne pas** faire fonctionner ce vélo elliptique dans une pièce où sont utilisés aérosols (vaporisateurs) ou oxygène.
- **Ne pas** installer d'écran LCD pesant plus de 3,8 kg (sur le bras de montage pour écran LCD en option.

# CONSERVEZ CES INSTRUCTIONS

# AUTRES PRÉCAUTIONS DE SÉCURITÉ IMPORTANTES

- Installez le vélo elliptique sur une surface plane, en ménageant au moins 30 cm d'espace libre de chaque côté de l'appareil.
- Pour éviter d'endommager le sol ou la moquette, placez un tapis sous le vélo elliptique.
- Veuillez maintenir les enfants éloignés du vélo elliptique. Ils ne doivent pas jouer avec.
- Lorsque l'appareil est en cours d'utilisation, les enfants et les animaux domestiques doivent être tenus à l'écart.
- Portez une tenue et des chaussures appropriées lors de l'exercice ; ne portez pas de vêtements trop amples.
- Montez et descendez du vélo elliptique Octane Fitness avec précaution. N'essayez jamais de monter ou descendre de l'appareil lorsque les pédales sont en mouvement.
- Lorsque vous réglez la hauteur ou l'inclinaison du siège, vous devez entendre et sentir que le dispositif de blocage du réglage est bien enclenché.
- Toujours se placer face à la console. Ne tentez jamais de vous retourner sur le vélo elliptique.
- N'essayez pas de vous asseoir, vous tenir debout ou grimper sur le capot de protection, sur la console électronique ou les repose-pieds stationnaires.
- Tenir vos mains et pieds à distance des ouvertures ou parties mobiles.
- Vos pieds ne doivent pas dépasser des pédales ; ne laissez pas dépasser vos orteils ou tout autre partie du pied hors des pédales.
- Ne jamais insérer ou faire tomber d'objet dans les ouvertures.
- Ne vous surmenez pas ou ne vous poussez pas jusqu'à l'épuisement.
- Si au cours de l'exercice vous ressentez des douleurs dans la poitrine, avez des nausées, des étourdissements, ou des symptômes anormaux, arrêtez immédiatement votre exercice et consultez votre médecin.
- Essuyez les surfaces extérieures de votre vélo après usage afin d'enlever la sueur et la poussière.
- Vérifiez régulièrement l'état de votre vélo elliptique. Si une réparation est requise, contactez votre revendeur local ou bien le service clientèle d'Octane Fitness pour assistance.
- Faites très attention lorsque vous déplacez votre vélo elliptique Octane Fitness. Il pèse plus de 135 kg. Utilisez les techniques de soulèvement appropriées et/ou obtenez de l'aide lors du déplacement de l'appareil.

---

| | |
|---|---|
| Dimensions du produit | 1803mm x 889mm x 1439mm (71in x 35in x 57in) |
| Poids du produit | 320 livres (145 Kg) |
| Poids maximum de l''utilisateur | 400 livres (181 Kg) |

Alimentation d'énergie/caractéristiques électriques:
C'est un engin autoalimenté.

*Cet équipement est compatible avec :*

| | |
|---|---|
| 2006/95/EC | Directive de basse tension |
| 2004/108/EC | Compatibilité électromagnétique (EN61000) |
| 2002/95/EC | Directive de restriction des substances dangereuses (RoHS) |
| 2006/96/EC | Directive WEEE |
| EN957-9:2003 | Équipement d'entraînement stationnaire |
| EN957-1:2005 | Équipement d'entraînement stationnaire |
| EN60335-1:2002 | Appareils électriques domestiques et similaires - Sécurité |
| GPS | Règlements généraux de sécurité des produits 2005 |

CE

www.tuv.com TÜV TÜV Rheinland Group ID:0000000001

GS geprüfte Sicherheit

# OPTION DE FRÉQUENCE CARDIAQUE : INSTRUCTIONS DE SÉCURITÉ

Avant d'utiliser le modèle xR6000 Octane Fitness avec HeartLogic™ Intelligence, lisez et suivez ces instructions :

**Poignées de capture de fréquence cardiaque**

- Nettoyez régulièrement les poignées de capture de la fréquence cardiaque afin d'enlever sueur et traces de graisse. Pour ce faire, utilisez un chiffon humide imbibé d'un détergent doux. Ne vaporisez pas directement les poignées de capture de la fréquence cardiaque avec de l'eau ou un produit nettoyant, cela risque de provoquer un court-circuit.
- Pour obtenir une lecture de la fréquence cardiaque la plus précise possible, placez vos mains autour de chaque poignée de capture de la fréquence cardiaque de manière à ce que vos paumes et vos doigts soient en contact avec les capteurs métalliques situés en haut et en bas de la poignée. Tenez les poignées fermement et gardez bien vos mains en place.

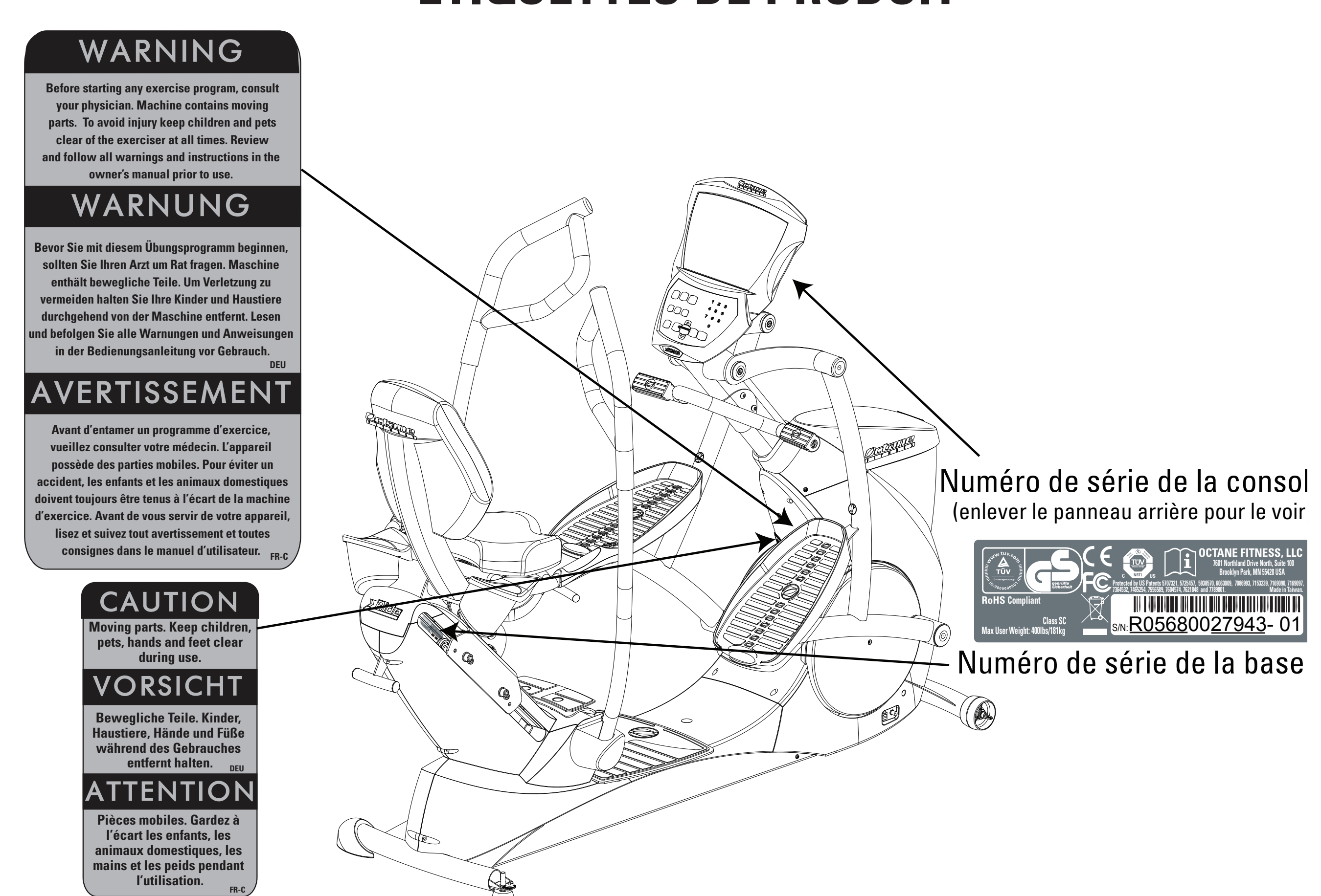
**Sangle de poitrine sans fil**

- Le xR6000 Octane Fitness peut s'utiliser avec tous les émetteurs de fréquence cardiaque sans fil compatibles Polar™ (codés ou non).
- **Ne laissez pas les utilisateurs ayant un stimulateur cardiaque ou suivant un traitement médical utiliser la sangle de poitrine**. Les médicaments ou les impulsions électriques du stimulateur cardiaque risquent de produire des lectures de fréquence cardiaque erronées.
- Manipulez l'équipement avec extrême précaution car il est très sensible.
- Ne pliez pas les bandes de la sangle de poitrine car celle-ci risque de perdre sa conductivité.
- Manipulez l'émetteur de fréquence cardiaque (sangle de poitrine) avec le plus grand soin. Faire tomber l'émetteur peut l'endommager et la garantie s'en trouverait annulée.
- Une lecture incorrecte de la fréquence cardiaque peut être engendrée lorsque le récepteur (console) tente de traiter simultanément plusieurs signaux. Dans un environnement commercial, espacez les machines d'environ 60 cm. Cela évitera le phénomène de diaphonie, qui apparaît lorsque le signal de la sangle de poitrine d'un utilisateur peut être reçu et affiché sur la console d'une autre machine.
- Ne placez pas la sangle de poitrine à proximité d'appareils générant d'importants champs magnétiques. Postes de télévision, moteurs électriques, radios et lignes à haute tension peuvent affecter le fonctionnement de l'émetteur. Ces éléments peuvent interférer avec le signal de fréquence cardiaque qui est transmis au récepteur, ce qui peut éventuellement affecter les lectures de fréquences cardiaques affichées sur la console électronique.
- N'immergez pas l'émetteur. Une certaine humidité est toutefois nécessaire à son bon fonctionnement. La transpiration suffit généralement, mais il est possible que vous ayez besoin d'humidifier légèrement les électrodes. Les électrodes constituent la partie striée, sur le côté de l'émetteur, qui se repose sur la peau.
- La sangle de poitrine sans fil fonctionne avec une pile qu'il sera nécessaire de changer de temps à autre. Une pile trop faible ou des électrodes usées peuvent provoquer des lectures cardiaques erronées. Les électrodes constituent la partie striée, sur le côté de l'émetteur, qui se repose sur la peau.
- Si vous souhaitez acheter une ceinture émettrice sans fil, contactez votre revendeur ou un commercial Octane Fitness.

Il est possible que certaines personnes ne puissent pas utiliser la fonction de lecture de la fréquence cardiaque car elles ne possèdent pas la chimie corporelle nécessaire à une lecture exacte. Si vous rencontrez des difficultés lors de l'utilisation des poignées de capture de la fréquence cardiaque ou de la sangle de poitrine, contactez votre revendeur local ou le service clientèle d'Octane Fitness au 1.888.OCTANE4.

**AVERTISSEMENT !** Les fonctions de contrôle de fréquence cardiaque de ce produit ne sont valables qu'à titre d'information, elles ne peuvent pas être utilisées pour mesurer votre fonctionnement cardiaque ni évaluer la santé de votre cœur. Dans un programme utilisant le contrôle de la fréquence cardiaque, l'utilisateur peut à tout moment utiliser les touches de Niveaux pour diminuer la résistance. ***Chaque utilisateur est chargé de surveiller sa condition physique et de régler le niveau d'effort en conséquence.*** Si, au cours de l'exercice, l'utilisateur ressent des douleurs dans la poitrine, des vertiges, s'il a des nausées ou des difficultés respiratoires, il doit arrêter immédiatement son exercice et consulter son médecin avant de réutiliser cet appareil.

# ÉTIQUETTES DE PRODUIT



# TABLE DES MATIÈRES

# COMMENCER

Bienvenue sur cette nouvelle génération d'équipement d'entraînement — xRide™ d'Octane Fitness ! Vous allez bientôt vivre une expérience exceptionnelle qui vous permettra de relever le défi que vous vous êtes lancé, grâce à un système électronique sophistiqué et à la variété des exercices programmés. Vous verrez qu'il est facile de commencer ; vous n'avez qu'à déplacer l'un des bras mobiles vers l'arrière et vous asseoir. Jetez un coup d'oeil à la description des programmes page 11 et c'est parti !

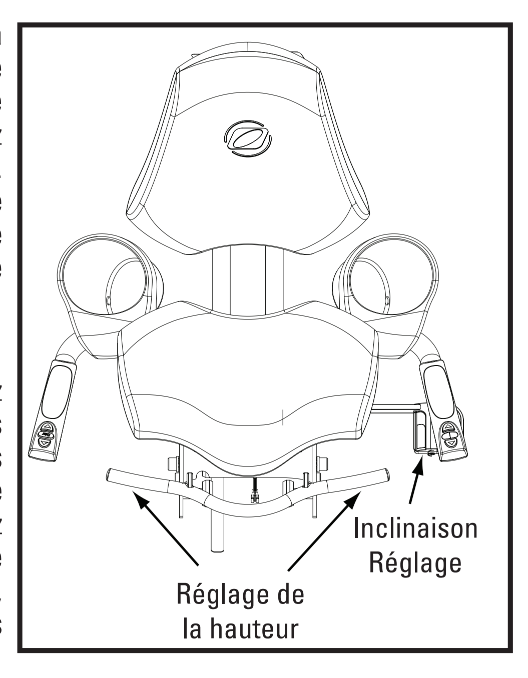
## Réglage du siège

Le confort et l'efficacité de la séance d'exercice sur le xR6 commencent par l'adoption d'une bonne position. La hauteur du siège et l'inclinaison du dossier des vélos xR6000 sont réglables, afin que vous trouviez la position parfaite pour optimiser votre séance d'exercice.

***Remarque : Lorsque vous réglez la hauteur ou l'inclinaison du siège, vous devez entendre et sentir que le dispositif de blocage du réglage est bien enclenché.***

**Réglage de la hauteur du siège**

Pour régler la hauteur du siège des vélos de la série xR6000, utilisez la manette placée sous l'avant du siège. Lorsque vous prenez place sur le vélo, soulevez la manette et utilisez vos jambes pour déplacer le siège jusqu'à la hauteur souhaitée. Posez vos pieds sur les pédales, pédalez en avant et arrêtez lorsque l'une des pédales est au point le plus bas. Vérifiez la position de votre jambe de ce côté-là ; votre genou doit être légèrement fléchi. Si votre jambe est complètement tendue, ou votre genou trop fléchi, réglez la hauteur du siège jusqu'à ce que votre jambe présente une extension correcte.




**Réglage de l'inclinaison du dossier**

Pour régler l'inclinaison du dossier des vélos de la série xR6000, utilisez la poignée située à gauche, sous le siège. Vous pouvez choisir l'une des cinq positions, la position 1 étant la plus verticale et la position 5 la plus inclinée. Pour procéder au réglage, soulevez la poignée jaune afin de désenclancher le mécanisme de verrouillage de l'inclinaison. Appuyez votre dos en arrière pour incliner le dossier, ou déplacez le poids de votre corps vers l'avant pour redresser le dossier. Relâchez la poignée, puis déplacez doucement le poids de votre corps jusqu'à ce que vous entendiez un bruit indiquant que l'inclinaison est bloquée.

***Remarque : Lorsque vous aurez réglé l'inclinaison du dossier dans une position confortable, pédalez en avant et vérifiez à nouveau l'extension de votre jambe. Vous devrez peut-être régler à nouveau la hauteur du siège pour compenser le changement d'inclinaison.***

***Astuce : Essayez d'enregistrer les numéros de position de la hauteur du siège (1-20) et de l'inclinaison du dossier (1-5) afin de régler rapidement le siège au début de votre prochaine séance d'exercice.***

## Fonctions de paramétrage de l'utilisateur

Beaucoup de fonctions et de commandes standards du xR6000 peuvent être personnalisées afin de s'adapter aux préférences de l'utilisateur ou à l'environnement où se déroule la séance d'exercice. Ces réglages sont aisément exécutés et sont sauvegardés par défaut sur le vélo, vous n'avez donc pas à effectuer à nouveau les réglages à chaque usage.

Pour accéder aux fonctions de paramétrage de l'utilisateur, appuyez sur la touche Flèche vers le haut ▲ et ▼ et maintenez-les enfoncées pendant 3 secondes, ou jusqu'à ce que vous entendiez un bip. Les fonctions personnalisables s'affichent en séquence dans le centre de messages; utilisez la touche Entrée pour accéder aux options disponibles (affichées sur l'écran matriciel) pour chaque fonction et appuyez sur la touche Flèche vers le haut ▲ ou Flèche vers le bas ▼ afin de sélectionner un paramètre et de passer à la fonction suivante. Pour quitter sans changer aucune valeur, appuyez deux fois sur Pause/Effacer.

| | |
|---|---|
| **Échauffement** | Cette fonction peut être « ACTIVÉ » (pour inclure un échauffement de 3 minutes lors de chaque séance) ou « DÉSACTIVÉ ». Elle est « ACTIVÉ » par défaut. |
| **Sens du chronomètre** | Le chronométrage peut être activé (« UP ») ou remplacé par un décompte (« DOWN »). Par défaut, le chronométrage est activé. |
| **Durée maximale de la séance** | Réglez la durée maximale de la séance par tranches de 1 minute, vous pouvez sélectionner une valeur entre 1:00 et 99:00. Utilisez la touche Entrée pour faire défiler les valeurs possibles puis appuyez sur la touche Flèche vers le haut (▲) ou Flèche vers le bas (▼) pour choisir la valeur désirée. La durée maximale par défaut est de 30 minutes. |
| **Type d'unité** | Les unités de poids et de distance peuvent suivre le système « IMPÉRIAL » (avec des livres et des miles) ou le système « MÉTRIQUE » (avec des kilogrammes et des kilomètres). Par défaut, le système « IMPÉRIAL » est sélectionné. |
| **Bip** | Le son de la console peut être « ACTIVÉ » ou « DÉSACTIVÉ ». Elle est « ACTIVÉ » par défaut. |
| **Clarté** | Réglez l'intensité ou clarté des DEL de la console en sélectionnant une valeur entre 1 et 8. Par défaut, la clareté est réglée sur 8. |
| **Quitter** | Lorsque QUITTER s'affiche sur le centre de messages, appuyez sur Entrée pour quitter le paramétrage de l'utilisateur. Toutes les valeurs sélectionnées seront enregistrées et désormais considérées comme les réglages standards de la machine. |

Deux autres séquences de commandes vous seront peut-être utiles lors de votre paramétrage :

| | |
|---|---|
| **Heures de fonctionnement de la machine** | Appuyez en même temps sur les touches Flèche vers le haut (▲), Programme et Niveau et maintenez-les enfoncées pendant 3 secondes pour voir l'utilisation totale de la machine, en heures, depuis la dernière réinitialisation. |
| **Évaluation New Leaf** | Appuyez sur les touches Programme et Durée et maintenez-les enfoncées pendant 3 secondes pour accéder au nouveau programme d'évaluation New Leaf si vous travaillez avec des professionnels fitness New Leaf sur cette zone-là. |

## Nettoyage et entretien du xR6000

**AVERTISSEMENT !** Cet appareil possède des parties mobiles. Prenez le plus grand soin lorsque vous tentez de repérer et de réparer quelconque problème avec le vélo.

Le vélo elliptique Octane Fitness a été conçu et fabriqué pour supporter plusieurs heures d'usage intensif avec un minimum de maintenance. Essuyez l'appareil après votre séance afin de retirer la sueur et de garder le vélo propre.

Si vous avez des questions ou si vous vous trouvez face à un problème concernant l'entretien du xR6000, contactez votre revendeur local Octane Fitness. Si vous souhaitez vous adresser directement à un agent spécialisé du service clientèle d'Octane Fitness, appelez le 888 OCTANE4 ou rendez vous sur notre site web www.octanefitness.com.

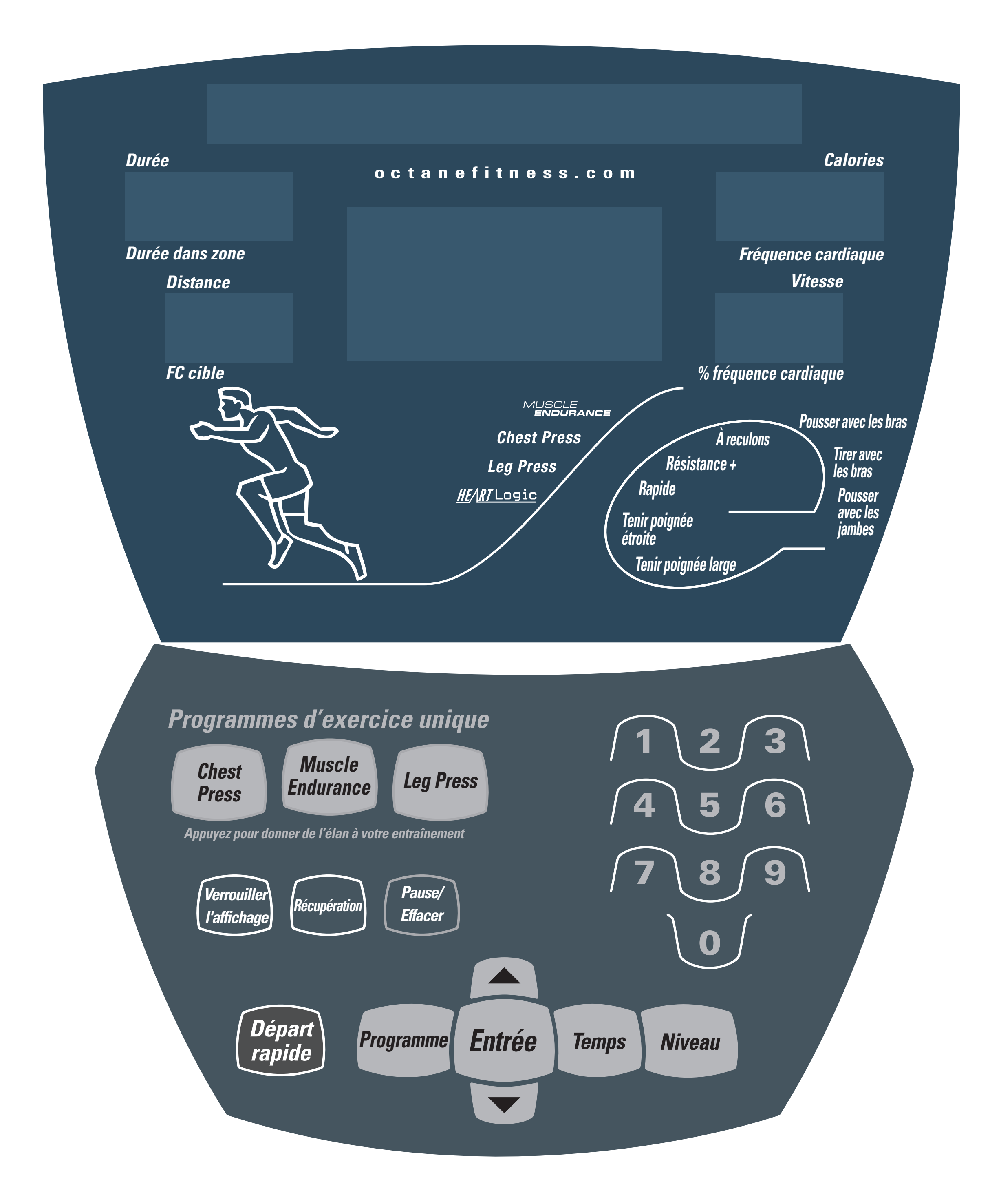
## Dépannage et FAQ

Si vous avez la moindre question concernant votre elliptique xR6000 à position assise, rendez vous sur www.octanefitness.com, vous y trouverez des réponses à beaucoup de questions courantes ainsi que des conseils sur l'utilisation de votre elliptique. Si vous souhaitez vous adresser à un agent spécialisé du service clientèle d'Octane Fitness, appelez le 1-888-OCTANE4 ou le 763-757-2662, poste 1.

## Informations sur la garantie

Le vélo elliptique xR6000 à position assise est garanti contre tout défaut de matériel ou de fabrication. Toutes les pièces sont garanties pendant trois (3) ans à partir de la date originale d'achat. La main d'œuvre est couverte pour une durée d'un (1) an à compter de la date d'achat originale. Cette garantie ne peut pas être transférée.

Veuillez vous reporter à la Garantie commerciale limitée Octane Fitness et/ou à la Garantie limitée du consommateur Octane Fitness contenue(s) dans les documents informatifs pour de plus amples détails sur la couverture de la garantie.


octanefitness.com
Durée
Calories
Durée dans zone
Fréquence cardiaque
Distance
Vitesse
FC cible
% fréquence cardiaque
MUSCLE ENDURANCE
Chest Press
Leg Press
HEART Logic
À reculons
Pousser avec les bras
Résistance +
Tirer avec les bras
Rapide
Pousser avec les jambes
Tenir poignée étroite
Tenir poignée large
Programmes d'exercice unique
Chest Press
Muscle Endurance
Leg Press
Appuyez pour donner de l'élan à votre entraînement
Verrouiller l'affichage
Récupération
Pause/ Effacer
1 2 3
4 5 6
7 8 9
0
Départ rapide
Programme
Entrée
Temps
Niveau

# ÉLECTRONIQUE

## Console et clavier du xR6000

Bienvenue ! Vous allez utiliser l'un des systèmes électroniques les plus sophistiqués et les plus faciles d'emploi disponible actuellement dans le domaine de la condition physique ! Le xR6000 est équipé d'un clavier simple et facile d'utilisation ainsi que d'une console possédant un centre de messages à but informatif, une matrice qui affiche le profil de la séance ainsi que quatre fenêtres d'affichage DEL multifonction qui vous permettent d'obtenir toutes les informations nécessaires afin de commencer une séance et de rester motivé pendant toute sa durée.

**Programmation de la console** La programmation DedicatedLogic™ a été créée pour être le nec plus ultra de la simplicité d'emploi et de la flexibilité absolue quant à la programmation de la console. Vous pouvez même modifier votre séance une fois celle-ci commencée. Cette simplicité d'emploi est tout d'abord illustrée par le fait de donner une seule fonction à chaque touche, ce qui facilite la compréhension du fonctionnement de chaque touche.

Commencer une séance est un jeu d'enfant - asseyez-vous, réglez le siège et commencez à pédaler ou appuyez sur n'importe quelle touche.. Le centre de messages vous demande de sélectionner un programme. L'affichage de la console vous guide à travers les différentes étapes nécessaires à la programmation de la séance. Il vous suffit d'entrer les données demandées et d'appuyer sur Entrée. Si vous n'entrez aucune des valeurs demandées, la machine sélectionne automatiquement les valeurs par défaut du programme choisi.

**Interface CSAFE** Le XR6000 est compatible avec le protocole CSAFE (Communications Specifications for Fitness Equipment). Si vous avez connecté le XR6000 à votre réseau CSAFE, la machine demande à l'usager d'entrer un nom d'utilisateur à 5 chiffres. L'usager CSAFE a 30 secondes pour entrer les chiffres du nom d'utilisateur à l'aide du pavé numérique. Une fois le nom d'utilisateur entré, l'affichage demande à l'utilisateur de paramétrer le programme. Si aucun nom d'utilisateur ou de programme n'est entré, la machine sélectionne automatiquement le programme manuel au niveau de résistance 1 et un poids d'utilisateur de 68 kg.

**Touches du pavé numérique**

**Départ rapide** La manière la plus facile de commencer une séance d'exercice est tout simplement d'appuyer sur Départ rapide, ce qui réglera l'appareil sur un programme manuel avec résistance de niveau 1, un âge de 40 ans et un poids de 68 kg. Servez-vous ensuite des touches pour régler le Programme, la Temps et le Niveau, dans n'importe quel ordre.

**Verrouiller l'affichage** Appuyez sur la touche Verrouiller l'affichage afin que les DEL de l'affichage arrêtent de varier entre les valeurs maximales et minimales (de fréquence cardiaque) dans les fenêtres. Pour reprendre la variation, appuyez une nouvelle fois sur la touche Verrouiller l'affichage.

**Récupération** Il est recommandé de récupérer un peu à la fin de la séance afin que votre corps effectue bien la transition entre des exercices soutenus et un rythme normal. La durée et l'intensité de la récupération sont automatiquement personnalisées selon la durée et le niveau de résistance de vos exercices. L'affichage de la durée de récupération s'effectuera selon un compte à rebours.

La récupération commencera automatiquement à la fin de la durée programmée pour la séance. Si vous décidez d'arrêter vos exercices plus tôt, appuyez sur la touche Récupération afin de lancer la récupération personnalisée.

**Pause/Effacer** Pour interrompre momentanément vos exercices, appuyez sur la touche Pause/Effacer ou arrêtez tout simplement de pédaler. L'écran matriciel indiquera la durée de la pause avant que de devoir recommencer à pédaler. Normalement, la durée est de deux minutes. Toutefois, lorsque la batterie de la machine n'est pas totalement chargée, la durée de la pause n'est que de 10 secondes. Vos paramètres et vos statistiques sont enregistrés pendant la durée de la pause. Pour reprendre un exercice interrompu, appuyez sur n'importe quelle touche ou bien pédalez avant que le compte à rebours n'atteigne zéro.

Afin de réinitialiser la machine pour une autre séance d'exercice, appuyez deux fois sur la touche Pause/Effacer dans un laps de temps de deux secondes.

**Programme** — Appuyez sur Programme puis utilisez la touche Flèche vers le haut (▲) ou Flèche vers le bas (▼) pour voir les différents programmes. Des modifications de programmes peuvent être exécutées à tout moment durant la séance d'exercice. Lorsque vous changez de programme, le centre de messages vous demande d'entrer les nouvelles valeurs nécessaires au programme.

**Flèche vers le haut (▲)** — Servez-vous de cette touche pendant le paramétrage afin d'augmenter la valeur du paramètre en surbrillance dans le centre de messages (programme, durée, niveau, fréquence cardiaque cible, watts ou METs, nombre d'intervalles, âge ou poids). Appuyez sur la Flèche vers le haut (▲) pendant une séance augmente le niveau de résistance, la fréquence cardiaque cible ou la puissance constante cible, selon le programme.

**Flèche vers le bas (▼)** — Servez-vous de cette touche pendant le paramétrage afin d'augmenter la valeur du paramètre en surbrillance dans le centre de messages (programme, durée, niveau, fréquence cardiaque cible, watts ou METs, nombre d'intervalles, âge ou poids). Appuyez sur la Flèche vers le haut (▼) pendant une séance augmente le niveau de résistance, la fréquence cardiaque cible ou la puissance constante cible, selon le programme.

***Astuce :** La touche Flèche vers le haut (▲), la touche Flèche vers le bas (▼), et la touche Entrée situées sur le bras stationnaire droit peuvent être utilisées à la place des touches du clavier afin de faire défiler les choix et entrer des valeurs à n'importe quel moment du paramétrage ou de la séance.*

**Entrée** — Sélectionne une valeur ou un élément modifié à partir des autres touches.

**Temps** — Appuyez sur la touche Temps puis servez-vous de la touche Flèche vers le haut (▲) ou Flèche vers le haut (▼) pour augmenter ou réduire la durée de votre séance, par tranches de 1 minute. La durée standard d'une séance est de 30 minutes. La durée maximale est de 99 minutes. La valeur standard peut être modifiée à l'aide des fonctions de paramétrage de l'utilisateur, comme décrit page 1.

**Niveau** — Appuyez sur Niveau pour augmenter le niveau de résistance de la machine. Il existe 30 niveaux de résistance pour les programmes de résistance préréglés ainsi que pour le programme fitness 30:30. Pour les programmes utilisant le contrôle de la fréquence cardiaque, la touche Niveau augmente la fréquence cardiaque cible. Pour les programmes à puissance constante, la touche Niveau augmente les watts ou les METs cibles.

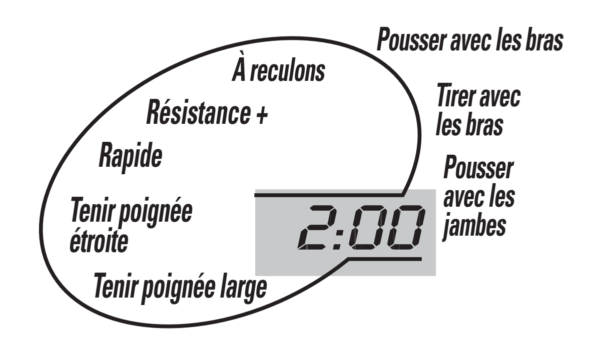
## Programmes d'exercice unique

**Chest Press** — Appuyez sur cette touche pour activer un programme d'exercice unique conçu pour améliorer l'endurance, la force et le tonus musculaire de la partie supérieure de votre corps. Chest Press comprend des séances cardio avec des séances d'effort concentré sur le buste, les bras et le dos. La séance cardio vient à la suite du profil du programme sélectionné. À chaque intervalle de Chest Press, la résistance augmente de 10 niveaux (ou s'élève jusqu'à la résistance maximale de 30) pour un développement musculaire, séance de 10 mouvements, vos pieds placés sur les repose-pieds et la charge du bas du corps déplacée vers le buste. Durant le décompte de répétitions du Chest Press, le niveau de résistance peut être modifié. Pour cela, appuyez sur les touches de Niveau (▲/▼). Désactivez le Chest Press en appuyant une deuxième fois sur la touche.

**Leg Press** — Le Leg Press est un programme énergique dont le but est de vous aider à tonifier et à développer les muscles de vos jambes.. Le Leg Press comprend des séances cardio avec des séances d'effort concentrées sur les jambes. La séance cardio vient à la suite du profil du programme sélectionné. À chaque intervalle de Leg Press, la résistance augmente de 10 niveaux (ou bien s'élève jusqu'à la résistance maximale de 30) pour un développement musculaire, une séance de 15 mouvements avec les mains placées sur les bras stationnaires et la charge déplacée sur le bas du corps. Durant le décompte de répétitions du Chest Press, le niveau de résistance peut être modifié. Pour cela, appuyez sur les touches de Niveau (▲/▼). Appuyez une deuxième fois sur cette touche pour désactiver la fonction.

**Muscle Endurance**

Appuyez sur Muscle Endurance afin d'activer le nec plus ultra des outils de cross training (ou entraînement croisé) et de profiter de la variété de fonctions offerte par votre vélo elliptique. Cet outil permet de vous motiver, de donner un coup de neuf à n'importe quel programme et de le rendre plus intéressant. Chaque minute supplémentaire contribue à augmenter de 4 niveaux votre niveau de résistance et vous encourage à exécuter des combinaisons de huit différents défis :

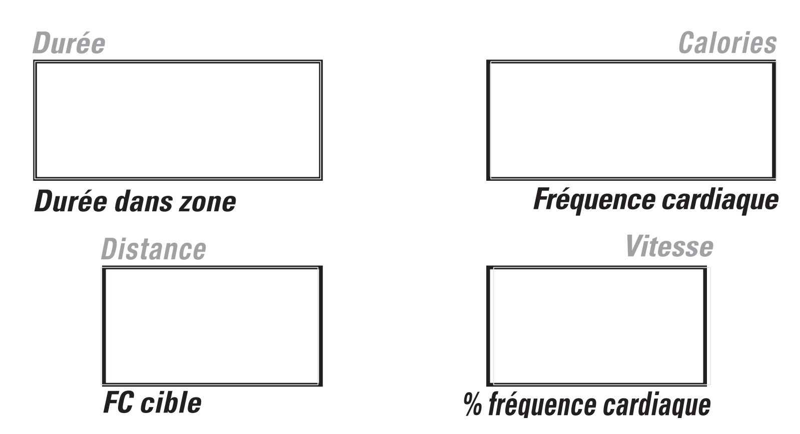



| | |
|---|---|
| **Pousser avec les jambes** | Se concentre sur la poussée des jambes pour faire travailler les quadriceps et les muscles fessiers. |
| **Tirer avec les bras** | Se concentre sur l'exercice de traction avec les bras pour faire travailler les biceps et le muscle grand dorsal à un niveau 10 fois supérieur à celui de votre résistance habituelle. |
| **Pousser avec les bras** | Se concentre sur l'exercice de traction avec les bras pour faire travailler les biceps et le muscle grand dorsal à un niveau 10 fois supérieur à celui de votre résistance habituelle. |
| **À reculons** | Pédaler à reculons pour modifier le travail des muscles de tout le bas de votre corps. |
| **Rapide** | Rythme supérieur. Nous conseillons de 50 à 60 tours par minute, mais vous devez trouver votre propre rythme. |
| **Résistance+** | Transpirez en faisant travailler votre corps entier à un rythme rapide à 3 niveaux supplémentaires de résistance— soit 7 niveaux au-dessus de votre niveau de programme de résistance ! |
| **Tenir poignée étroite** | Saisissez le bras mobile MultiGrip côté inférieur, à l'intérieur, pour faire travailler vos triceps et vos pectoraux. |
| **Tenir poignée large** | Saisissez le bras mobile MultiGrip côté supérieur, à l'extérieur, et faites travailler vos épaules, vos pectoraux et votre dos. |

Désactivez l'Muscle Endurance en appuyant une deuxième fois sur la touche.

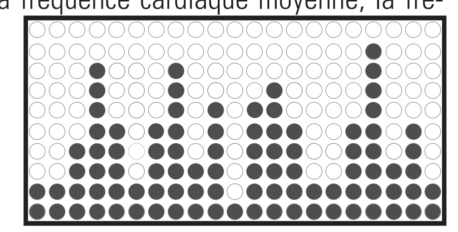
***Astuce :*** *Élevez le niveau de votre entraînement en activant à la fois le Leg Press et le Chest Press, en alternant les exercices de résistance entre le haut et le bas du corps, séparés par des périodes de récupération. Un vrai défi et un excellent entraînement !*

## Fenêtres de la console



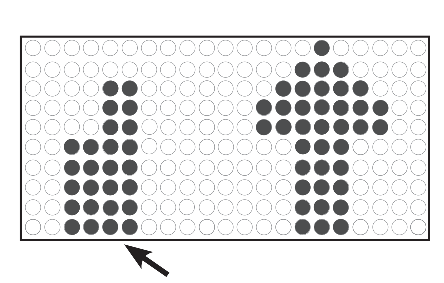

**Centre de Messages**

Le centre de messages du XR6000 est équipé d'un affichage DEL déroulant qui vous demande d'entrer des informations importantes, vous guide, vous motive tout au long de votre séance d'exercice et vous fournit des données concernant la séance telles que le niveau, la vitesse moyenne, la fréquence cardiaque moyenne, la fréquence cardiaque maximale, les calories/heure, les watts et les METs. Observez le centre de messages lors du paramétrage et du déroulement de votre séance - il vous guidera, vous motivera et vous fournira un résumé informatif à la fin de votre séance d'exercice.



**Écran matriciel**

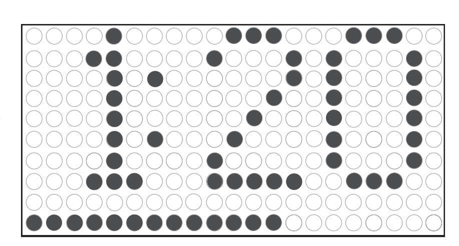
L'écran matriciel affiche le profil du programme pendant la séance et met en surbrillance les intervalles et les changements de résistance à venir.. Pendant les programmes intervalles de fréquence cardiaque (Intervalle fréquence cardiaque, Ascension fréquence cardiaque, Intervalle vitesse fréquence cardiaque, Intervalle fréquence cardiaque personnalisé et New Leaf personnalisé), l'écran matriciel sert à vous informer de votre progression à travers les intervalles.



***Clignotement de l'état de l'intervalle à venir***

*Modifier les fréquences cardiaques cibles :* Lorsque vous tentez d'atteindre la fréquence cardiaque cible, le côté gauche de l'écran matriciel affiche une illustration de l'intervalle. L'illustration fait clignoter l'intervalle que vous tentez d'atteindre. Chaque colonne représente une minute. Une flèche sur le côté droit de l'écran indique si la résistance (et par conséquent votre fréquence cardiaque cible) augmente ou baisse. Lorsqu'elle baisse, si l'appareil atteint une résistance de niveau 1 et si votre fréquence

cardiaque n'a toujours pas atteint sa cible basse, l'écran indique alors le message « FC TROP RAPIDE-RALENTIR ». Lorsqu'elle augmente, si l'appareil atteint le niveau de résistance le plus élevé (à savoir 30) et si votre fréquence cardiaque n'a toujours pas atteint votre cible élevée, l'écran indiquera « AUGMENTER VITESSE POUR BAISSER RÉSISTANCE » .



*Durée de l'intervalle :* Une fois que vous avez atteint ou dépassé la nouvelle fréquence cardiaque, l'écran matriciel affiche un compte à rebours qui décompte la durée de l'intervalle. La rangée en bas de l'écran matriciel présente un graphique à barres horizontales représentant le niveau actuel de résistance.

**Durée** Affiche la durée de l'exercice par décompte croissant à partir de 0:00. La durée peut être prolongée ou réduite au cours de l'exercice. La durée maximum que les utilisateurs peuvent paramétrer est de 99 minutes. Lorsque la durée réelle de la séance s'affiche, le chronomètre monte jusqu'à 99:59 puis recommence à 0:00. Reportez-vous aux Fonctions de paramétrage de l'utilisateur pour savoir comment passer d'un affichage où le comptage des minutes se fait de manière croissante à un système de compte à rebours.

**Distance** Affiche une estimation de la distance parcourue lors de l'exercice. La distance peut être affichée en miles (système impérial) ou en kilomètres (système métrique). Sur le modèle xR6000, 400 tours correspondent approximativement à 1 609 mètres ; par conséquent, si vous pédalez à 50 T/MN, vous aurez parcouru environ 1 609 mètres en 8 minutes. Par défaut, les mesures sont affichées selon le système impérial. Reportez-vous aux Fonctions de paramétrage de l'utilisateur pour passer du système impérial au système métrique.

**Vitesse** Affiche la vitesse à laquelle vous allez, en tours par minute (T/MN).

**Calories** Affiche une estimation du nombre total de calories brûlées lors de la séance, basée sur le poids entré par l'utilisateur. Si l'utilisateur n'entre pas son poids, le nombre de calories est calculé en se basant sur un utilisateur de 68 kg.

**Calories/Heure** Affiche le nombre de calories brûlées en une heure à la vitesse et au niveau de résistance actuels.

**Durée dans zone** Contrôle et affiche la durée pendant laquelle vous êtes dans la zone d'entraînement de la fréquence cardiaque appropriée du programme. La durée dans zone n'est affichée que lorsque vous vous trouvez dans un programme avec contrôle de la fréquence cardiaque et lorsque votre fréquence cardiaque est détectée par l'appareil. L'utilisateur doit porter sa sangle de fréquence cardiaque sans fil ou bien tenir les poignées de capture situées sur les bras stationnaires.

**Fréquence cardiaque** Affiche la fréquence cardiaque en pulsations par minute (ppm). L'utilisateur doit porter sa sangle de fréquence cardiaque sans fil ou bien tenir les poignées de capture situées sur les bras stationnaires.

**% Fréquence cardiaque** Affiche votre pourcentage actuel de fréquence cardiaque (fréquence cardiaque actuelle / fréquence cardiaque maximale théorique). L'utilisateur doit porter sa sangle de fréquence cardiaque sans fil ou bien tenir les poignées de capture situées sur les bras stationnaires. Il doit aussi avoir rentré son âge.

**FC cible** Affiche la fréquence cardiaque que l'appareil tente de vous faire atteindre lorsque vous vous trouvez dans un programme avec contrôle de la fréquence cardiaque.

**Niveau** Affiche le niveau de résistance (1 - 30), sachant que 1 est le niveau le plus bas et 30 le plus élevé.

# PROGRAMMES DU xR6000

Le xR6000 comporte 16 programmes incorporés afin que les séances d'exercice soient toujours intéressantes :

| | |
|---|---|
| Programmes prédéfinis de résistance : | Manuel - Aléatoire - Intervalle - Intervalle personnalisé - Ascension - 10K |
| Programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque : | Brûler les graisses—Cardio—Intervalle FC—FC personnalisé—New Leaf personnalisé—Ascension fréquence cardiaque—Intervalle vitesse fréquence cardiaque |
| Programmes à puissance constante : | Watts constants - METs constants |
| Programme fitness : | 30-30 |

Les programmes commencent par un échauffement afin de préparer le corps à un exercice. Durant l'échauffement, la résistance est augmentée chaque minute.

Les programmes prédéfinis de résistance, à puissance constante et de fitness comprennent un échauffement de trois minutes pendant lequel la résistance augmente de deux niveaux par minute. L'échauffement dure trois minutes ou jusqu'à ce que vous ayez atteint votre fréquence cardiaque cible ; le programme sélectionné débute alors. Augmenter ou diminuer le Niveau modifie la fréquence cardiaque cible.

## Fonctionnement de la résistance à la charge (Niveau)

**Niveau de résistance** Le xR6000 possède 30 niveaux discrets de résistance. Le Niveau 1 correspond au niveau le plus facile, le Niveau 30 est le plus difficile. Le programme Manuel et Départ rapide permettent à l'utilisateur de contrôler entièrement le niveau de résistance. Les Programmes Intervalle (Intervalle, Intervalle personnalisé et 30-30) permettent à l'utilisateur de choisir le niveau de résistance de chaque intervalle.

Le niveau de résistance est représenté par des rangées de diodes électroluminescentes dans l'écran matriciel. Chaque rangée illuminée représente 3 niveaux de résistance. Le tableau ci-après vous aidera à comprendre et à interpréter l'écran matriciel :

| Niveaux de résistance | Rangées de diodes illuminées | Niveaux de résistance | Rangées de diodes illuminées |
|---|---|---|---|
| 1-3 | 1 | 16-18 | 6 |
| 4-6 | 2 | 19-21 | 7 |
| 7-9 | 3 | 22-24 | 8 |
| 10-12 | 4 | 25-27 | 9 |
| 13-15 | 5 | 28-30 | 10 |

**Niveau du Programme** Les programmes Aléatoire, Ascension et 10K d'Octane Fitness permettent à l'utilisateur de sélectionner un niveau global de résistance pour l'intégralité du programme. Ce niveau correspond au niveau de résistance moyen de l'exercice. Les variations du niveau de résistance durant ces exercices sont de +/--4 par rapport au niveau de programme entré (c'est-à-dire, pour un programme de Niveau 5, la résistance minimale est de Niveau 1 et la résistance maximale est de Niveau 9). Pendant l'exercice, le niveau global de résistance au cours du programme est affiché sur la console.

**Résistance dans les Programmes Constants**

Les programmes Watts constants et METs constants permettent à l'utilisateur d'entrer le niveau de puissance, en watts ou en METs, pour le programme. Le niveau de résistance pendant ces séances constantes est contrôlé par la machine, il augmente ou réduit en fonction de la vitesse de l'utilisateur afin que la puissance corresponde toujours à la cible.

**La résistance dans les programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque**

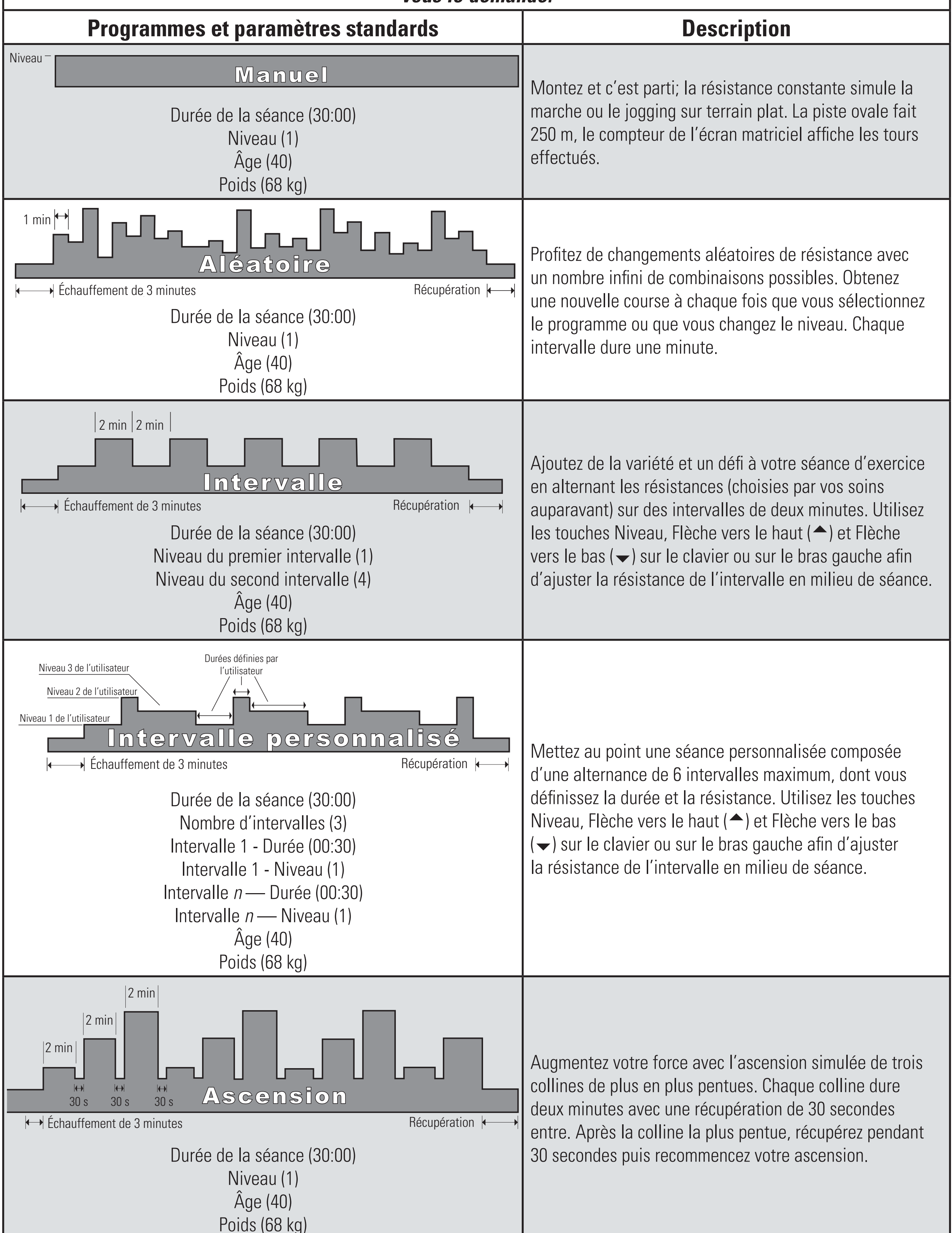
Ces programmes (Brûler les graisses, Cardio, Intervalle FC, Intervalle FC personnalisé, New Leaf personnalisé et Intervalle vitesse fréquence cardiaque) permettent à l'utilisateur de saisir manuellement le niveau de fréquence cardiaque cible pour le programme. Si vous atteignez la fréquence cardiaque cible pendant l'échauffement, celui-ci s'arrêtera et le programme de contrôle de la fréquence cardiaque sélectionné sera lancé. Le niveau de résistance durant l'exercice de contrôle de la fréquence cardiaque est commandé par l'appareil, l'augmentant ou le diminuant au besoin afin de maintenir la fréquence cardiaque ciblée.

Les utilisateurs peuvent choisir chaque jour le programme qui convient le mieux à leur séance d'exercice. Ils décident de l'intensité de leur effort en réglant le niveau de résistance et la durée de chaque programme. Quatre programmes - Manuel, Intervalle personnalisé, Intervalle FC personnalisé et New Leaf personnalisé - permettent encore plus de flexibilité quant à la programmation de séances individuelles afin de satisfaire les besoins spécifiques des utilisateurs.

Le tableau récapitulatif des pages suivantes vous aidera à sélectionner et à paramétrer les programmes. Il comporte aussi de plus amples descriptions des programmes.

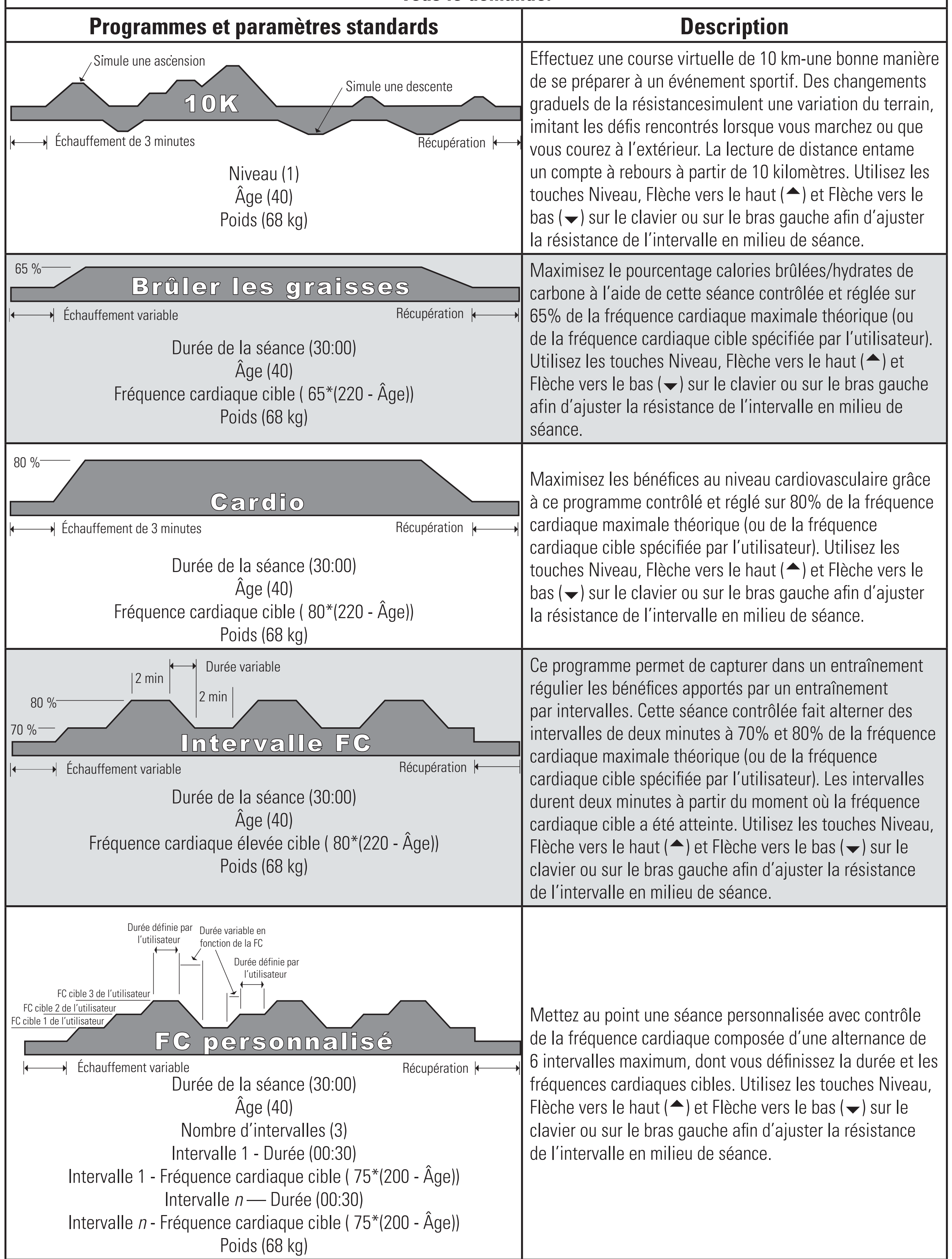
***Remarque :*** *Le xR6000 possède aussi un programme d'évaluation de vos conditions physiques qui constitue une des parties de l'évaluation métabolique New Leaf réalisée par un conseiller fitness de New Leaf Fitness. Pour savoir comment bénéficier de cette opportunité unique offerte aux utilisateurs du xR6000, contactez Octane Fitness au 1.888.OCTANE4.*

# RÉCAPITULATIF DES PROGRAMMES DU xR6000




***Utilisez le pavé numérique ou les touches Flèche vers le haut (▲) et Flèche vers le bas (▼) du clavier ou du bras stationnaire droit pour entrer les paramètres du programme lorsque le centre de messages vous le demande.***

| **Programmes et paramètres standards** | **Description** |
|---|---|
| **Manuel**<br>Durée de la séance (30:00)<br>Niveau (1)<br>Âge (40)<br>Poids (68 kg) | Montez et c'est parti; la résistance constante simule la marche ou le jogging sur terrain plat. La piste ovale fait 250 m, le compteur de l'écran matriciel affiche les tours effectués. |
| **Aléatoire**<br>Durée de la séance (30:00)<br>Niveau (1)<br>Âge (40)<br>Poids (68 kg) | Profitez de changements aléatoires de résistance avec un nombre infini de combinaisons possibles. Obtenez une nouvelle course à chaque fois que vous sélectionnez le programme ou que vous changez le niveau. Chaque intervalle dure une minute. |
| **Intervalle**<br>Durée de la séance (30:00)<br>Niveau du premier intervalle (1)<br>Niveau du second intervalle (4)<br>Âge (40)<br>Poids (68 kg) | Ajoutez de la variété et un défi à votre séance d'exercice en alternant les résistances (choisies par vos soins auparavant) sur des intervalles de deux minutes. Utilisez les touches Niveau, Flèche vers le haut (▲) et Flèche vers le bas (▼) sur le clavier ou sur le bras gauche afin d'ajuster la résistance de l'intervalle en milieu de séance. |
| **Intervalle personnalisé**<br>Durée de la séance (30:00)<br>Nombre d'intervalles (3)<br>Intervalle 1 - Durée (00:30)<br>Intervalle 1 - Niveau (1)<br>Intervalle *n* — Durée (00:30)<br>Intervalle *n* — Niveau (1)<br>Âge (40)<br>Poids (68 kg) | Mettez au point une séance personnalisée composée d'une alternance de 6 intervalles maximum, dont vous définissez la durée et la résistance. Utilisez les touches Niveau, Flèche vers le haut (▲) et Flèche vers le bas (▼) sur le clavier ou sur le bras gauche afin d'ajuster la résistance de l'intervalle en milieu de séance. |
| **Ascension**<br>Durée de la séance (30:00)<br>Niveau (1)<br>Âge (40)<br>Poids (68 kg) | Augmentez votre force avec l'ascension simulée de trois collines de plus en plus pentues. Chaque colline dure deux minutes avec une récupération de 30 secondes entre. Après la colline la plus pentue, récupérez pendant 30 secondes puis recommencez votre ascension. |



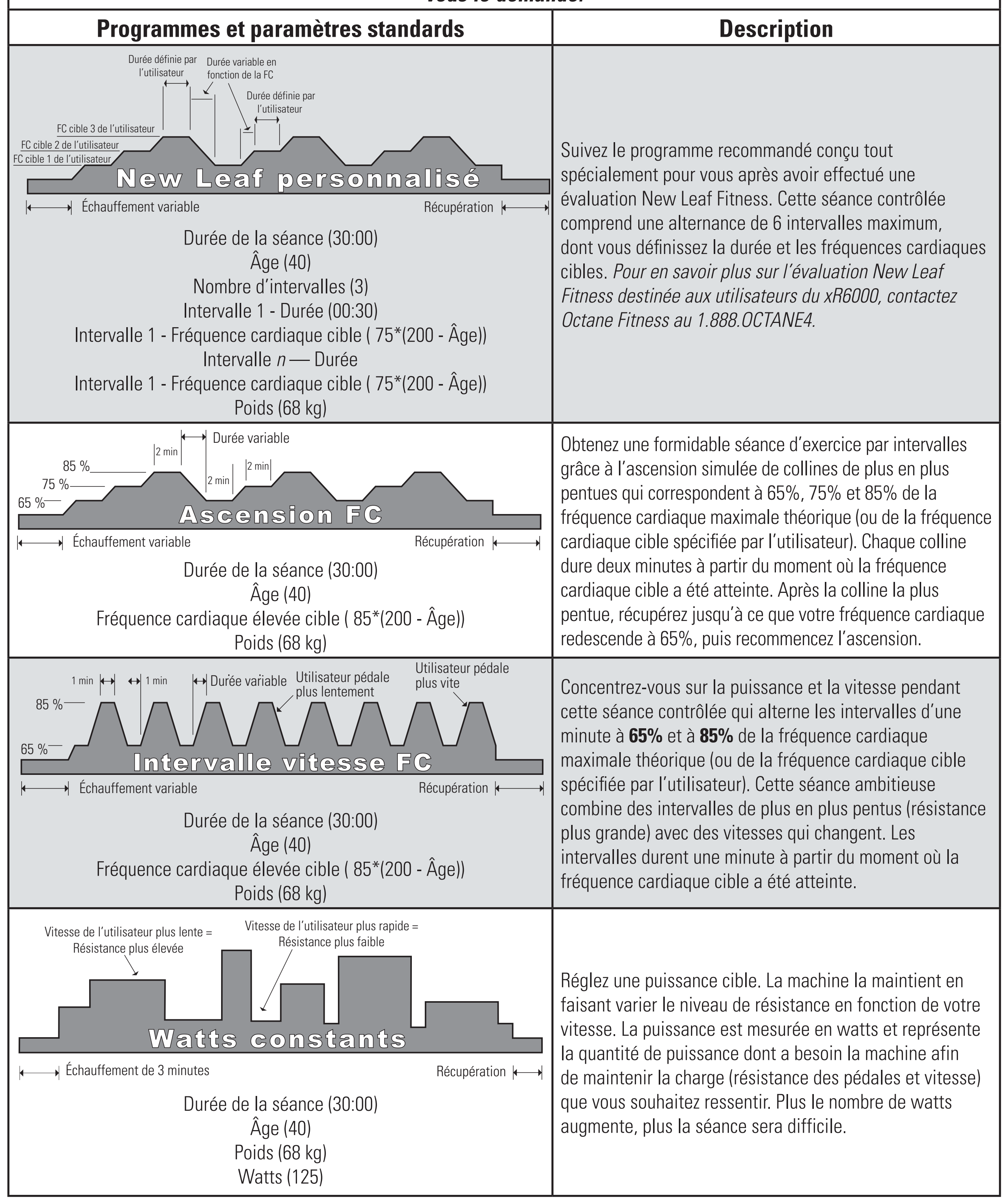
## RÉCAPITULATIF DES PROGRAMMES DU xR6000

***Utilisez le pavé numérique ou les touches Flèche vers le haut (▲) et Flèche vers le bas (▼) du clavier ou du bras stationnaire droit pour entrer les paramètres du programme lorsque le centre de messages vous le demande.***

| Programmes et paramètres standards | Description |
|---|---|
| Simule une ascension<br>Simule une descente<br>**10K**<br>Échauffement de 3 minutes<br>Récupération<br>Niveau (1)<br>Âge (40)<br>Poids (68 kg) | Effectuez une course virtuelle de 10 km-une bonne manière de se préparer à un événement sportif. Des changements graduels de la résistancesimulent une variation du terrain, imitant les défis rencontrés lorsque vous marchez ou que vous courez à l'extérieur. La lecture de distance entame un compte à rebours à partir de 10 kilomètres. Utilisez les touches Niveau, Flèche vers le haut (▲) et Flèche vers le bas (▼) sur le clavier ou sur le bras gauche afin d'ajuster la résistance de l'intervalle en milieu de séance. |
| 65 %<br>**Brûler les graisses**<br>Échauffement variable<br>Récupération<br>Durée de la séance (30:00)<br>Âge (40)<br>Fréquence cardiaque cible ( 65*(220 - Âge))<br>Poids (68 kg) | Maximisez le pourcentage calories brûlées/hydrates de carbone à l'aide de cette séance contrôlée et réglée sur 65% de la fréquence cardiaque maximale théorique (ou de la fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Utilisez les touches Niveau, Flèche vers le haut (▲) et Flèche vers le bas (▼) sur le clavier ou sur le bras gauche afin d'ajuster la résistance de l'intervalle en milieu de séance. |
| 80 %<br>**Cardio**<br>Échauffement de 3 minutes<br>Récupération<br>Durée de la séance (30:00)<br>Âge (40)<br>Fréquence cardiaque cible ( 80*(220 - Âge))<br>Poids (68 kg) | Maximisez les bénéfices au niveau cardiovasculaire grâce à ce programme contrôlé et réglé sur 80% de la fréquence cardiaque maximale théorique (ou de la fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Utilisez les touches Niveau, Flèche vers le haut (▲) et Flèche vers le bas (▼) sur le clavier ou sur le bras gauche afin d'ajuster la résistance de l'intervalle en milieu de séance. |
| Durée variable<br>2 min<br>2 min<br>80 %<br>70 %<br>**Intervalle FC**<br>Échauffement variable<br>Récupération<br>Durée de la séance (30:00)<br>Âge (40)<br>Fréquence cardiaque élevée cible ( 80*(220 - Âge))<br>Poids (68 kg) | Ce programme permet de capturer dans un entraînement régulier les bénéfices apportés par un entraînement par intervalles. Cette séance contrôlée fait alterner des intervalles de deux minutes à 70% et 80% de la fréquence cardiaque maximale théorique (ou de la fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Les intervalles durent deux minutes à partir du moment où la fréquence cardiaque cible a été atteinte. Utilisez les touches Niveau, Flèche vers le haut (▲) et Flèche vers le bas (▼) sur le clavier ou sur le bras gauche afin d'ajuster la résistance de l'intervalle en milieu de séance. |
| Durée définie par l'utilisateur<br>Durée variable en fonction de la FC<br>Durée définie par l'utilisateur<br>FC cible 3 de l'utilisateur<br>FC cible 2 de l'utilisateur<br>FC cible 1 de l'utilisateur<br>**FC personnalisé**<br>Échauffement variable<br>Récupération<br>Durée de la séance (30:00)<br>Âge (40)<br>Nombre d'intervalles (3)<br>Intervalle 1 - Durée (00:30)<br>Intervalle 1 - Fréquence cardiaque cible ( 75*(200 - Âge))<br>Intervalle *n* — Durée (00:30)<br>Intervalle *n* - Fréquence cardiaque cible ( 75*(200 - Âge))<br>Poids (68 kg) | Mettez au point une séance personnalisée avec contrôle de la fréquence cardiaque composée d'une alternance de 6 intervalles maximum, dont vous définissez la durée et les fréquences cardiaques cibles. Utilisez les touches Niveau, Flèche vers le haut (▲) et Flèche vers le bas (▼) sur le clavier ou sur le bras gauche afin d'ajuster la résistance de l'intervalle en milieu de séance. |

# RÉCAPITULATIF DES PROGRAMMES DU xR6000

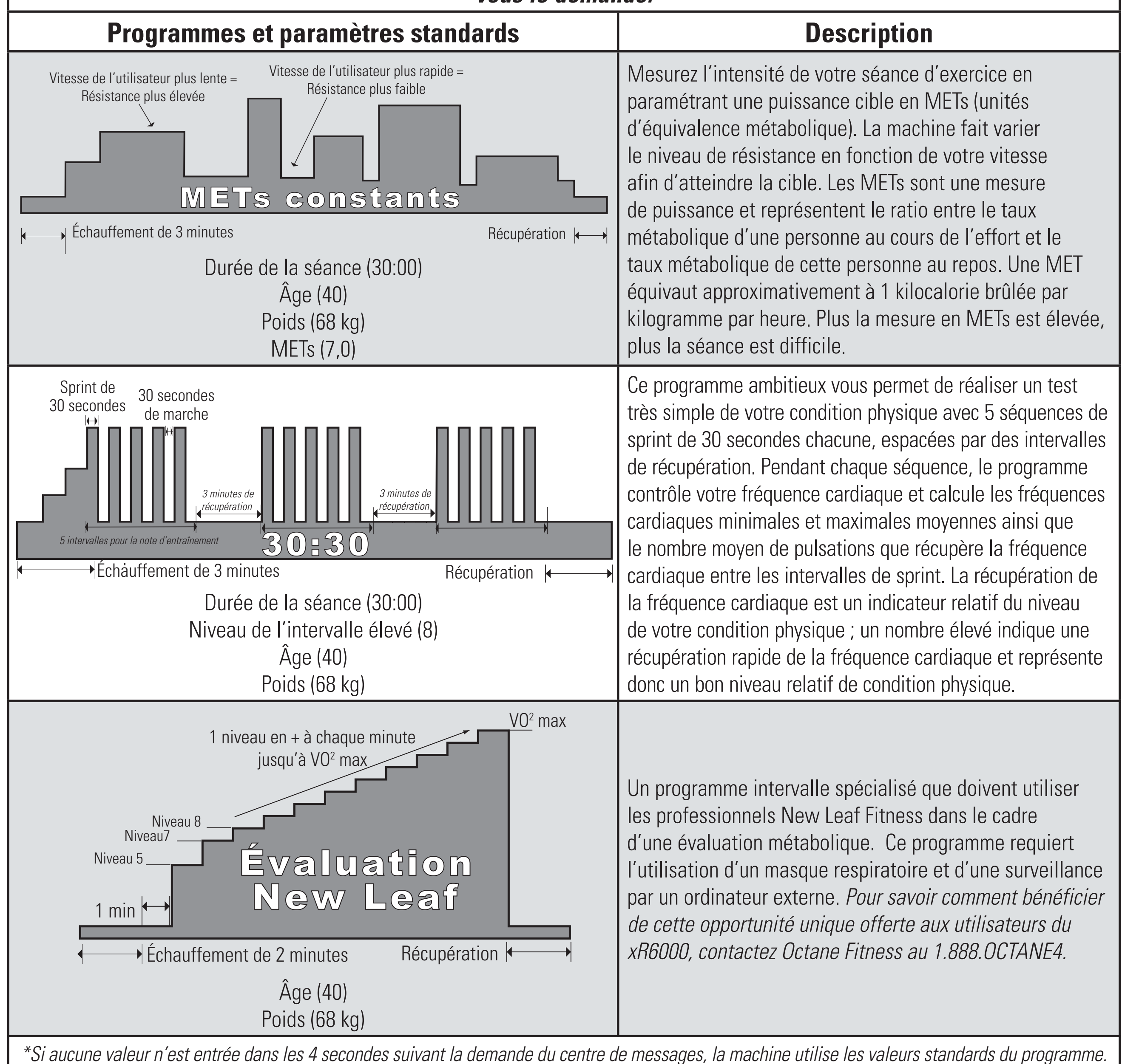
***Utilisez le pavé numérique ou les touches Flèche vers le haut (▲) et Flèche vers le bas (▼) du clavier ou du bras stationnaire droit pour entrer les paramètres du programme lorsque le centre de messages vous le demande.***




| Programmes et paramètres standards | Description |
|---|---|
| Durée de la séance (30:00)<br>Âge (40)<br>Nombre d'intervalles (3)<br>Intervalle 1 - Durée (00:30)<br>Intervalle 1 - Fréquence cardiaque cible ( 75*(200 - Âge))<br>Intervalle *n* — Durée<br>Intervalle 1 - Fréquence cardiaque cible ( 75*(200 - Âge))<br>Poids (68 kg) | Suivez le programme recommandé conçu tout spécialement pour vous après avoir effectué une évaluation New Leaf Fitness. Cette séance contrôlée comprend une alternance de 6 intervalles maximum, dont vous définissez la durée et les fréquences cardiaques cibles. *Pour en savoir plus sur l'évaluation New Leaf Fitness destinée aux utilisateurs du xR6000, contactez Octane Fitness au 1.888.OCTANE4.* |
| Durée de la séance (30:00)<br>Âge (40)<br>Fréquence cardiaque élevée cible ( 85*(200 - Âge))<br>Poids (68 kg) | Obtenez une formidable séance d'exercice par intervalles grâce à l'ascension simulée de collines de plus en plus pentues qui correspondent à 65%, 75% et 85% de la fréquence cardiaque maximale théorique (ou de la fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Chaque colline dure deux minutes à partir du moment où la fréquence cardiaque cible a été atteinte. Après la colline la plus pentue, récupérez jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque redescende à 65%, puis recommencez l'ascension. |
| Durée de la séance (30:00)<br>Âge (40)<br>Fréquence cardiaque élevée cible ( 85*(200 - Âge))<br>Poids (68 kg) | Concentrez-vous sur la puissance et la vitesse pendant cette séance contrôlée qui alterne les intervalles d'une minute à **65%** et à **85%** de la fréquence cardiaque maximale théorique (ou de la fréquence cardiaque cible spécifiée par l'utilisateur). Cette séance ambitieuse combine des intervalles de plus en plus pentus (résistance plus grande) avec des vitesses qui changent. Les intervalles durent une minute à partir du moment où la fréquence cardiaque cible a été atteinte. |
| Durée de la séance (30:00)<br>Âge (40)<br>Poids (68 kg)<br>Watts (125) | Réglez une puissance cible. La machine la maintient en faisant varier le niveau de résistance en fonction de votre vitesse. La puissance est mesurée en watts et représente la quantité de puissance dont a besoin la machine afin de maintenir la charge (résistance des pédales et vitesse) que vous souhaitez ressentir. Plus le nombre de watts augmente, plus la séance sera difficile. |

# RÉCAPITULATIF DES PROGRAMMES DU xR6000

***Utilisez le pavé numérique ou les touches Flèche vers le haut (▲) et Flèche vers le bas (▼) du clavier ou du bras stationnaire droit pour entrer les paramètres du programme lorsque le centre de messages vous le demande.***




| Programmes et paramètres standards | Description |
|---|---|
| Durée de la séance (30:00)<br>Âge (40)<br>Poids (68 kg)<br>METs (7,0) | Mesurez l'intensité de votre séance d'exercice en paramétrant une puissance cible en METs (unités d'équivalence métabolique). La machine fait varier le niveau de résistance en fonction de votre vitesse afin d'atteindre la cible. Les METs sont une mesure de puissance et représentent le ratio entre le taux métabolique d'une personne au cours de l'effort et le taux métabolique de cette personne au repos. Une MET équivaut approximativement à 1 kilocalorie brûlée par kilogramme par heure. Plus la mesure en METs est élevée, plus la séance est difficile. |
| Durée de la séance (30:00)<br>Niveau de l'intervalle élevé (8)<br>Âge (40)<br>Poids (68 kg) | Ce programme ambitieux vous permet de réaliser un test très simple de votre condition physique avec 5 séquences de sprint de 30 secondes chacune, espacées par des intervalles de récupération. Pendant chaque séquence, le programme contrôle votre fréquence cardiaque et calcule les fréquences cardiaques minimales et maximales moyennes ainsi que le nombre moyen de pulsations que récupère la fréquence cardiaque entre les intervalles de sprint. La récupération de la fréquence cardiaque est un indicateur relatif du niveau de votre condition physique ; un nombre élevé indique une récupération rapide de la fréquence cardiaque et représente donc un bon niveau relatif de condition physique. |
| Âge (40)<br>Poids (68 kg) | Un programme intervalle spécialisé que doivent utiliser les professionnels New Leaf Fitness dans le cadre d'une évaluation métabolique. Ce programme requiert l'utilisation d'un masque respiratoire et d'une surveillance par un ordinateur externe. *Pour savoir comment bénéficier de cette opportunité unique offerte aux utilisateurs du xR6000, contactez Octane Fitness au 1.888.OCTANE4.* |

**Si aucune valeur n'est entrée dans les 4 secondes suivant la demande du centre de messages, la machine utilise les valeurs standards du programme.*

# PARAMÈTRES xR6000 - FOURCHETTES DE VALEURS

| *Paramètre* | *Valeurs standards** | *Valeur minimale* | *Valeur maximale* |
|---|---|---|---|
| Durée de la séance | 30:00 | 1:00 | 99:00 |
| Niveau | 1 | 1 | 30 |
| Âge | 40 | 15 | 99 |
| Poids | 68 kg (68 kg) | 68 kg (32 kg) | 68 kg (181 kg) |
| Durée de l'intervalle | 00:30 | 00:15 | 99:00 |
| Niveau de l'intervalle | 1 | 1 | 30 |
| Nombre d'intervalles | 3 | 2 | 6 |
| Fréquence cardiaque cible | (220 - Âge) * %; varie selon le programme | 80 | (220 - Âge) |
| Watts | 125 | 20 | 900 |
| METs | 7.0 | 1.0 | 61.9 |

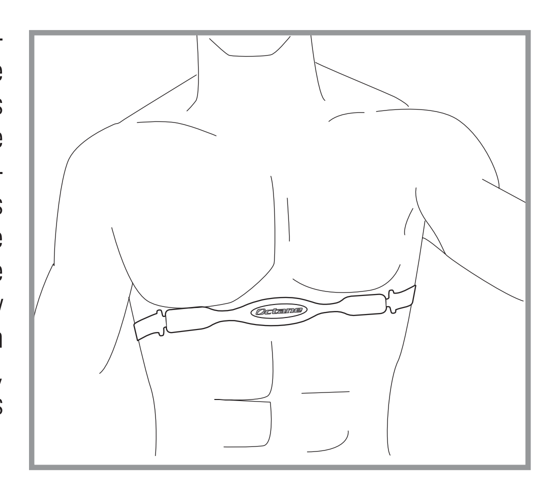
**Si aucune valeur n'est entrée dans les 4 secondes suivant la demande du centre de messages, la machine utilise les valeurs standards du programme.*

# CARACTÉRISTIQUES PRODUIT DU xR6000

Le vélo elliptique xR6000 à position assise d'Octane Fitness comprend des caractéristiques supplémentaires, comme l'HeartLogic Intelligence et les bras mobiles MultiGrip, qui garantiront de formidables séances d'exercice à vos utilisateurs. De plus, un grand nombre de fonctions standards et de commandes de votre vélo elliptique Octane Fitness peuvent être personnalisées afin de s'adapter à vos préférences ou à l'environnement où se déroule la séance d'exercice.

## HeartLogic Intelligence

Le modèle xR6000 est équipé de la technologie de contrôle de la fréquence cardiaque d'Octane : HeartLogic Intelligence. HeartLogic Intelligence est une technologie sophistiquée et facile d'emploi qui vous offre les exercices les plus efficaces et les plus précis possible. Tout commence par la sangle de poitrine sans fil et les poignées de capture de la fréquence cardiaque situées sur les bras stationnaires. Il existe sept programmes de fréquence cardiaque différents (Brûler les graisses, Cardio, Intervalle fréquence cardiaque, Ascension fréquence cardiaque, Intervalle vitesse fréquence cardiaque, Intervalle fréquence cardiaque personnalisé et New Leaf personnalisé) pour apporter un nouvel intérêt à vos exercices. En outre, l'écran affiche la Durée dans zone, la fréquence cardiaque actuelle, le % de fréquence cardiaque ainsi que la fréquence cardiaque cible. Vous savez exactement où vous en êtes et le but à atteindre.




**Utilisation de la sangle de poitrine sans fil**

La sangle de poitrine sans fil transmet la fréquence cardiaque à la console jusqu'à une distance maximale de 90 cm environ. Ajustez la longueur de la sangle élastique et attachez-la à l'émetteur autour de votre torse, sous votre T-shirt. Placez la sangle juste sous votre poitrine. Veillez à ce que le logo Octane Fitness soit positionné vers l'extérieur et à l'endroit. Il est possible que vous ayez besoin d'humidifier légèrement les électrodes au dos de l'émetteur pour un meilleur contact avec la peau. Les électrodes constituent la partie striée de l'émetteur, en contact avec la peau. Veillez à ce que la sangle se tienne bien en place sans pour autant restreindre la respiration.

**Utilisation des capteurs numériques de fréquence cardiaque**

Les capteurs numériques de fréquence cardiaque sont situés sur les bras stationnaires du modèle xR6000. Ces capteurs sont une manière simple et précise de connaître sa fréquence cardiaque lors d'un exercice. Pour obtenir une lecture de la fréquence cardiaque la plus précise possible, placez vos mains autour de chaque poignée de capture de la fréquence cardiaque de manière à ce que les paumes et les doigts soient en contact avec les capteurs métalliques situés en haut et en bas de la poignée. Tenez les poignées fermement et gardez bien les mains en place.

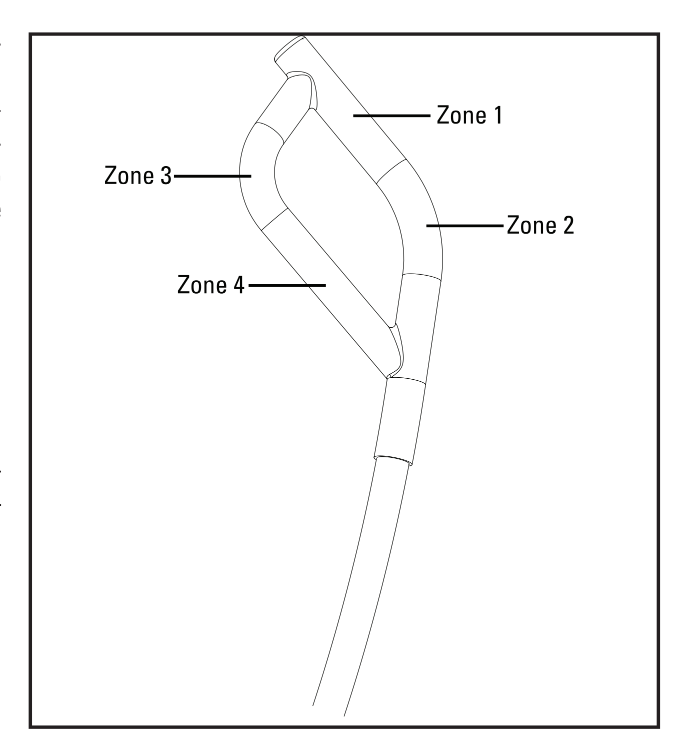
**Programmes avec contrôle de la fréquence cardiaque :**

Le modèle xR6000 propose plusieurs programmes de contrôle de la fréquence cardiaque afin de vous offrir une plus grande diversité pour correspondre à vos besoins personnels : Brûler les graisses, Cardio, Intervalle fréquence cardiaque, Ascension fréquence cardiaque, Intervalle vitesse fréquence cardiaque, Intervalle fréquence cardiaque personnalisé et New Leaf personnalisé  En outre, le programme performance 30:30 utilise les lectures de fréquence cardiaque pour mesurer votre condition physique générale. Essayez plusieurs programmes afin de déterminer quel est votre favori. Dans un programme avec contrôle de la fréquence cardiaque, la fréquence actuelle est enregistrée et le niveau de résistance sera automatiquement ajusté pour maintenir la fréquence cardiaque cible. Pour modifier la fréquence cardiaque cible pendant un exercice, utilisez les touches ▲/▼ de Niveau sur le clavier ou sur le bras stationnaire gauche.

## Bras mobiles MultiGrip

Le xR6000 Octane Fitness intègre des bras mobiles uniques qui autorisent un travail de pointe ciblé sur la partie supérieure du corps par l'intermédiaire d'un nombre virtuellement illimité d'options pour un confort, une personnalisation et une efficacité maximum. Les bras mobiles MultiGrip avec mouvement convergent sont une offre exclusive d'Octane. Ces bras novateurs ont révolutionné les exercices destinés à la portion supérieure du corps. Les bras mobiles MultiGrip sont confortables dans n'importe quelle position et offrent ainsi aux utilisateurs la possibilité et la flexibilité de trouver les positions où ils se sentent le plus à l'aise.

La conception unique des bras mobiles MultiGrip vous offre une multitude de possibilités qui vous permettent d'adopter les positions les plus confortables et ergonomiques pour votre entraînement physique. Les utilisateurs sentiront la différence ! Voici les avantages qu'elles ont à vous offrir :




| | | |
|---|---|---|
| Zone 1 | Position angle supérieur | Idéale pour pousser<br>Procure une plage de mouvement plus longue<br>Concerne les deltoïdes (épaules) et le muscle grand dorsal |
| Zone 2 | Position angle large—poignée large | Pousser avec les paumes ; meilleure stabilité pour un excellent mouvement de travail sur les pectoraux<br>Sollicite davantage les pectoraux |
| Zone 3 | Position angle intérieur haut | Parfaite pour les biceps, la ceinture scapulaire (dos) lors des exercices de traction sur vos bras. |
| Zone 4 | Position intérieur milieu | Excellente pour les pectoraux (buste) et les triceps lors des exercices de poussée.<br>Concerne la ceinture scapulaire (dos) et les biceps lors des exercices de traction sur vos bras. |
| Zone 5 | Position intérieur bas | Fait travailler les triceps et pectoraux (buste). |

Quelle que soit la zone ou la position choisie, les utilisateurs font travailler différents groupes de muscles sur toute la partie supérieure du corps pour obtenir une vraie expérience elliptique. Accentuez un mouvement de poussée, de traction, repositionner vos mains à tout moment de la séance pour un exercice musculaire optimal, pour un équilibre, une variété et un confort maximum.

Les options innovantes des bras mobiles MultiGrip, combinées aux exercices interactifs variés d'Octane produisent des séances d'exercices efficaces et stimulantes aux résultats étonnants.

## Commandes à portée des doigts

Le xR6000 comporte aussi des commandes à portée des doigts sur les bras stationnaires. Les utilisateurs peuvent facilement paramétrer ou ajuster leur exercice en se servant des touches Flèche vers le haut (▲), Flèche vers le bas (▼) et Entrée situées sur le bras stationnaire droit. Ou ajustez le niveau (ou la fréquence cardiaque cible) pendant une séance d'exercice en appuyant sur les touches Niveau, Flèche vers le haut (▲) et Flèche vers le bas (▼) situées sur le bras stationnaire gauche. Ces touches très pratiques permettent aux utilisateurs d'ajuster les paramètres afin qu'ils correspondent à leurs besoins sans avoir à interrompre leur séance d'exercice.

## Apprenez-en plus en vous rendant sur www.octanefitness.com

Sur le site www.octanefitness.com vous trouverez des informations supplémentaires concernant les caractéristiques des produits, des réponses à beaucoup de questions courantes ainsi que des conseils sur l'utilisation de votre vélo elliptique. Si vous souhaitez vous adresser à un agent spécialisé du service clientèle d'Octane Fitness, appelez le 1-888-OCTANE4 ou le 763-757-2662, poste 1. Éclatez-vous bien !

## *Êtes-vous content de votre entraînement et de vos résultats ?*

Partagez votre expérience sur le site Internet d'Octane Fitness.
Allez sur : *www.octanefitness.com/testimonials*
Puis, cliquez sur « Share My Story  et
montrez au monde l'élan que vous avez.

# F U E L   Y O U R   L I F E ™




**Octane Fitness**
*États-Unis et Canada, Amérique latine, Asie, Pacifique*
7601 Northland Drive North
Suite 100
Brooklyn Park, MN 55428
Téléphone : 888.OCTANE4 (États-Unis et Canada)
763 757 2662 (Amérique latine, Asie, Pacifique)
Fax: 763.323.2064

**Octane Fitness International**
*Europe, Middle East, Africa*
Rivium Weestlaan 19
2909 LD, Capelle a/d Ijssel
Pays-Bas
Téléphone : +31 10 2662412
Fax: +31 10 2662444

*www.octanefitness.com*



103262-003 REV B FR-C
(103262-001 REV G)